

РАЗВИТИЕ ПРИРОДНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ НА УРОКАХ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

1. Возможности партерной гимнастики в решении актуальных проблем начального обучения хореографии

Развитие школ искусств сделали детское хореографическое образование широко доступным. Популярность обучения танцам среди детей и их родителей продолжает расти. Вместе с тем, отмечается тенденция, которую нельзя назвать позитивной. Дети, поступающие в ДШИ на отделение хореографии, редко обладают ярко выраженными природными данными, которые необходимы для занятий. Достаточно часто дети не только не имеют представлений и элементарной подготовки в области культуры движения, но и страдают недостатками физического сложения тела. Это создает существенные трудности при освоении учащимися специальных танцевальных дисциплин, тормозят процесс развития творческих способностей. Поэтому на начальном этапе обучения возрастает роль специальной координационной и двигательной подготовки. Практика работы показывает, что ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных можно посредством гимнастических упражнений, отвечающих задачам хореографического обучения, т.е. – партерной гимнастики.

Младший школьный возраст – это время интенсивного роста и формирования тела, функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей и становления личности. Вместе с тем, это благоприятный период для положительного воздействия на развитие и оздоровление детей средствами партерной гимнастики. Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, укрепляет их физически, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, народного, историко-бытового, современного и других направлений танцев. Ежедневные продуманные занятия по партерной гимнастике в сочетании с мастерством педагога и его умением увлечь детей несомненно позволяют добиться хороших результатов в обучении.

Включенная в занятия система упражнений партерной гимнастики должна быть направлена прежде всего на те физические способности и качества, которые составляют комплекс так называемой профессиональной пригодности, в их числе: выворотность, подъём стопы, ширина, высота, легкость шага (сила ног) – «балетный шаг», гибкость, сила, координация, выносливость, ловкость, быстрота и многие другие. Кратко охарактеризуем особенности перечисленных природных физических данных и качеств.

Выворотность ног – это способность развернуть ноги (бёдра, голень и стопы) в положение *en dehors* (наружу). Развитие природной выворотности на занятиях обеспечивает свободу и красоту движений в различных видах танцев, возможность их правильного исполнения.

Подъём стопы предполагает изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъёма зависит от строения и эластичности её связок. Отметим, что у многих детей наблюдаются признаки плоскостопия, которые приводят к уплощению продольного и поперечного сводов стопы. При небольшом плоскостопии эти дефекты успешно корректируются с помощью специальных целенаправленных тренировок.

«*Балетный шаг*» создает в танце линии, обеспечивает широту и свободу движений. Характеристики качества балетного шага включают ширину, высоту, легкость и силу ног. Высокий, легкий шаг, особенно важен для танцующего человека (ребёнка), он создает не только красоту пластической линии всего тела, но и придает большую выразительность позам и движениям. Выработка балетного шага предполагает развитие способности танцора поднимать ногу на определенную высоту вперед, назад и в сторону при выворотном положении ног. Для этого в партерной гимнастике предусматриваются упражнения на развитие выворотности ног, подвижности тазобедренных суставов и позвоночного столба, силы и эластичности задней группы мышц бедра.

Одним из главных профессиональных требований к начинающему танцору является *гибкость и пластичность тела*, которая придает танцу выразительность и способствует созданию сценического образа.

Развитию данного показателя содействуют упражнения на наклон корпуса вперёд и вниз, растяжение межпозвоночных дисков, икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок.

Важнейшим компонентом профессиональных данных танцора является *чувство координации* – нервной, мышечной и двигательной. С нервной координацией (т.е. с работой зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов) непосредственно связана способность запоминать движения, т.е. профессиональная память. Мышечная координация обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях), двигательная координация – процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное). Сегодня нарушение координации наблюдается у значительного числа детей, что препятствует формированию правильной осанки, равновесия, затрудняет выполнение танцевальных движений, ритмических фигур и т. п.

Для устранения перечисленных и иных недостатков у детей младшего школьного возраста необходимо предусматривать в учебном процессе специальную систему упражнений, которые должны быть представлены в партерной гимнастике. Кроме того, в партерную гимнастику следует включать задачи развития музыкальности и артистичности, уделяя внимание образному характеру музыкального сопровождения, ритму, стимулируя проявление врожденной эмоциональности, фантазии, поощряя и направляя в нужное русло подсознательное, поначалу интуитивное, стремление детей к созданию художественного образа. Такой подход к занятиям будет содействовать гармонизации эмоционального и физического развития ребенка и формировать качества, необходимые для хореографического исполнительства.

Говоря о природных физических данных детей младшего школьного возраста, нельзя забывать об их психологии в данный период жизни. Как известно, современные дети достаточно плотно загружены учебной в общеобразовательной школе и дополнительными занятиями (спорт, иностранный язык и т.п.). Приходя в хореографический коллектив, они стараются отвлечься от учебы, стремятся к игровой деятельности. Поэтому включение игровых приемов в занятия партерной гимнастикой чрезвычайно уместно. Любым видам упражнений можно давать образные названия, использовать яркие характеристики, учитывая жизненный опыт и кругозор детей. Как показывает практика, детям очень интересно и увлекательно выполнять упражнения с такими «красочными» названиями, как: «корзиночка», «лягушка», «чемоданчик», «мостик» и т.п. Музыкальное сопровождение занятий на данном этапе обучения должно соответствовать содержанию занятий – быть простым, понятным и доступным, обладать точным ритмическим рисунком и отвечать характеру каждого упражнения.

Партерная гимнастика, органично включенная в занятия хореографического цикла, построенная с учетом возрастных психофизических особенностей детей, помогает им познавать себя, раскрывает физические возможности каждого ребенка, мотивирует к обучению и значительно оптимизирует этот процесс. Каждый ребенок приобретает определенные навыки, которые ему пригодятся в жизни независимо от выбора будущей профессии.

В заключение статьи приведем комплекс упражнений, направленных на развитие природных физических данных детей младшего школьного возраста (раздел 2) и карту открытого занятия по теме «Гимнастика партерте как средство укрепления и подготовки суставно-мышечного аппарата к исполнению экзерсиса у станка» (раздел 3). Данные разделы проиллюстрируют возможные варианты использования партерной гимнастики на хореографическом занятии.

2. Комплекс упражнений для развития природных физических данных детей младшего школьного возраста

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц.

Данная группа упражнений применяется для обучения детей сознательному управлению своими мышцами. Упражнения выполняются лёжа на спине. При исходном положении (далее по тексту – И.П.) руки свободно лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги вытянуты, пятки вместе, все мышцы расслаблены. Выполняя упражнения, дети должны ощутить напряжение тех или иных мышц, а затем – полное расслабление мышц.

1.1. И.П.; исполнение: на четыре счёта надо вытянуть ноги и пальцы ног, напрячь все мышцы тела. Затем на 4 счёта полностью расслабиться.

1.2. И.П.; исполнение: На счёт «раз-два» медленно вытягиваются пальцы ног, мышцы ног напрягаются. На счёт «три-четыре» подъём сокращается. Это упражнение способствует растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.

2. **Упражнения для развития и укрепления мышц голени и коленного сустава.** И.П. для данной группы упражнений: ноги в б позиции, руки на поясе, голова в положении face. Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, темп – умеренный, ритм – чёткий.

2.1. И.П.; исполнение: сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы на счёт:

- «раз» – стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу;
- «два» – стопы вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face;
- «три» – стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу;
- «четыре» – стопы и голова возвращают в И.П.

В процессе выполнения упражнения необходимо следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, прямой спиной, подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе).

2.2. Сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы. И.П.; исполнение на счёт:

- «раз» – сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога – в натянутом положении б позиции;
- «два» – стопа вытягивается в И.П., голова возвращается в положение face;
- «три» – левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу;
- «четыре» – стопа и голова возвращают в И.П.

В процессе выполнения упражнения необходимо следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

3. **Упражнения на улучшение выворотности ног.**

3.1. Круговые движения стоп. Упражнение выполняется сидя на полу. И. П.: ноги вытянуты вперёд, руки разведены в стороны, пола касаются только пальцы рук (без упора). Исполнение на счёт:

- «раз-два» – стопы медленно вытягиваются, мышцы ног напряжены;
- «три-четыре» – напрягая и сокращая ягодичные мышцы, разворачиваем бёдра внутренней стороной наружу, а мизинцы стоп укладываем на пол;
- «раз-два» – сохраняя мизинцы прижатыми к полу, сокращаем стопу (должна получиться I позиция ног);
- «три-четыре» – соединяем и сокращаем стопы в VI позицию.

Упражнение следует повторить 4 раза. Затем – выполнить всю комбинацию движений в обратном порядке.

3.2. Упражнение выполняется лёжа на спине. И. П.: развернуть ноги внутренней стороной наружу (выворотно). Исполнение: медленно поднимать то одну, то другую или обе ноги вверх, то вытягивая, то сокращая стопу в первую позицию.

3.3. Упражнение на выработку выворотности и подвижности голени в коленном суставе, а так же на растяжку и укрепление мышцы спины, и особенно – поясницы.

И. П.: сесть на пол, согнув ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить пальцы ног руками. Исполнение на счёт:

- «раз-два-три-четыре» – медленно наклониться вниз, распрямляя ноги, прижаться головой к ногам, сохраняя первую позицию ног;
- «раз-два-три-четыре» – вернуться в исходное положение.

3.4. Упражнение «Книжечка». И.П.: сидя, согнуть колени и соединить стопы. Исполнение на счёт:

- «раз-два-три-четыре» – раскрыть ноги, стараясь коснуться коленями пола;
- «пять-шесть» – зафиксировать положение;
- «семь-восемь» – вернуться в И.П.

3.5. Упражнение «Лягушка» рекомендуется для ежедневного выполнения. Используемая в нем естественная тяжесть ног вполне достаточна, чтобы увеличить степени выворотности в тазобедренном суставе.

И.П.: лёжа на спине, согнуть колени и соединить стопы. Исполнение на счёт:

- «раз-два-три-четыре» – раскрыть ноги, стараясь достать коленями пол;
- «пять-шесть» – зафиксировать положение;
- «семь-восемь» – вернуться в И.П.

Упражнение «лягушка» можно делать и в положении лёжа на животе.

3.6. Упражнение на выработку выворотности в тазобедренном суставе, растяжение мышцы и связки спины, особенно поясничного отдела позвоночника.

И.П.: сесть, сложив ноги «книжечкой», стараясь достать коленями пол, руки положить на затылок выпрямить позвоночник. Исполнение на счёт:

- «раз-два-три-четыре» – наклониться вперёд, опуская локти и голову вниз, коснуться локтями пола, стараться, чтобы спина была прямая (или наклоняясь вниз, вытянуть руки вперёд и тянуться подбородком к полу);
- «раз-два-три-четыре» – вернуться в исходное положение.

4. Упражнения по исправлению недостатков осанки

Данные упражнения выполняются с соблюдением общих правил. При сутулости-кифозе можно уменьшить грудной прогиб позвоночника при помощи упражнений на укрепление глубоких мышц спины, растягивание и укрепление передних связок грудного отдела позвоночника, укрепление мышц, удерживающих лопатки в правильном положении, укрепление мышц, увеличивающих наклон тела вперёд.

4.1. «Кобра». И.П.: лечь на пол на живот, ноги выпрямлены, стопы вытянуты. Руки, согнутые в локтевых суставах, расположены впереди груди ладонями вниз. Исполнение на счёт:

- «раз-два» – отжимаясь руками от пола, приподнять корпус, не отрывая локти от пола, стараясь прогнуть корпус под лопатками, голову повернуть вправо;
- «три-четыре» – зафиксировать положение;
- «раз-два-три-четыре» – вернуться в И.П. При повторе голову повернуть влево.

4.2. Упражнение исполняется с помощником, который удерживает стопы в первой позиции. И.П.: лечь на живот, ноги – в первой позиции, руки на затылке в крепком «замочке». Исполнение на счёт:

- «раз-два-три-четыре» – медленно поднять грудь, сильно прогнуться под лопатками, сократив мышцы спины;
- «раз-два-три-четыре» – вернуться в исходное положение.

4.3. Упражнение «кольцо». И.П.: лечь на живот, руки расположены вдоль тела. Исполнение на счёт:

- «раз-два-три-четыре» – согнуть ноги в коленях, руки горизонтально раскрыты в стороны; приподнять грудь и стараться как можно больше прогнуться в грудном отделе позвоночника и в пояснице, образовав полукольцо, напрячь мышцы;
- «раз-два-три-четыре» – вернуться в исходное положение.

4.4. Упражнение «Лодочка». И.П.: лечь на живот, ноги выпрямлены и вытянуты в коленях и стопах, руки протянуты вперёд. Исполнение на счёт:

- «раз-два-три-четыре» – приподнять грудь и ноги, максимально прогнуться в грудном отделе позвоночника и пояснице, напрячь мышцы спины;
- «раз-два-три-четыре» – вернуться в исходное положение.

5. Упражнения для профилактики и исправления седлообразной спины (лордоза). Необходимый результат при выполнении данных упражнений достигается посредством укрепления мышц брюшного пресса, растягивания задних связок нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника.

5.1. Упражнение «Пружинка» содействует исправлению и выработке амплитуды балетного шага.

И.П.: сесть на пол, ноги вытянуть вперёд, носки натянуты. Корпус прямой, руки разведены в стороны (без опоры на пол).

Исполнение на счёт:

- «раз-два-три-четыре» – пружинящими движениями наклоняем корпус так, чтобы грудь прижалась к ногам, а руки достали до стоп, позвоночник – выпрямлен;
- «четыре» – возвращаемся в И.П.

Повторив упражнение несколько раз, раскрыть ноги циркулем, руки вытянуть вперед и исполнить упражнение также, стараясь животом и грудью достать пол.

5.2. Упражнение «уголок». И.П.: сесть на пол, ноги и стопы вытянуты, руки разведены в стороны. Исполнение на счёт:

- «раз» – согнуть ноги, поставить на носки, сохраняя спину ровной;
- «два» – вытянуть ноги вверх, образовав уголок;
- «три» – поставить ноги на носки;
- «четыре» – вернуться в исходное положение.

Упражнение можно усложнить, раскрыв руки в стороны в момент вытягивания ног и зафиксировав положение «уголок» на четыре счёта (исчезнет опора на пол, за счёт этого увеличится нагрузка на брюшной пресс).

5.3. Упражнение для мышц брюшного пресса (выполняется с помощником). И.П.: лечь на пол на спину, ноги согнуты в коленях, руки – в «замочке» за головой. Помощник удерживает стопы прижатыми к полу. Исполнение на счёт:

- «раз» – поднять корпус наверх, выпрямить позвоночник;
- «два» – вернуться в исходное положение.

6. «Упражнения, подводящие к экзерсису». Условное название данной группы упражнений дано в соответствии с их назначением. Эти упражнения, продолжая развитие выворотности ног, шага, гибкости т.п., помогают осуществить переход к выполнению более трудных элементов экзерсиса.

6.1. Упражнение выполняется лежа на спине. И.П.: ноги вытянуты, повернуты внутренней стороной наружу (выворотно), руки раскрыты в стороны и положены на уровне плеч. Исполнение на счёт:

- «раз-два» – одну ногу, сгибая в колене, подтянуть как можно выше к плечу (другая вытянута выворотно);
- «три-четыре» – зафиксировать это положение. Колено стараться положить на пол, пальцы ног вытянуты.

Далее – на счёт:

- «раз-два» – медленно выпрямить ногу;
- «три-четыре» – вернуть в исходное положение.

Всё упражнение повторить с другой ноги.

6.2. Броски ногами (правой и левой поочерёдно) вперёд и в стороны. Упражнение выполняется лежа на спине. И.П.: вытянуть ноги выворотно, руки положить вдоль тела ладонями вниз. Исполнение на счёт:

- «раз» – бросить правую ногу вверх на 90°, сильно вытянув пальцы ног и колено (другая нога, вытянутая и выворотная лежит на полу неподвижно);
- «два» – два медленно опустить ногу в исходное положение.
- Далее – на счёт:
- «раз» – бросить левую ногу вверх на 90°, сильно вытянув пальцы ног и колено (другая нога, вытянутая и выворотная лежит на полу неподвижно);
- «два» – два медленно опустить ногу в исходное положение.

Исполнить аналогично броски ног в стороны.

6.3. Упражнение в темпе *adagio* выполняется лежа на спине. И.П.: ноги вытянуты, повернуты внутренней стороной наружу (выворотно), руки за головой. Исполнение на счёт:

- «раз-два» – поднять правую ногу на 90°;
- «три-четыре» – отвести её в сторону, сохраняя выворотность, положить на пол (сделать *demi ronde*);
- «раз-два» – вернуть ногу вверх;
- «три-четыре» – опустить в исходное положение.
- Всё повторить с левой ноги.

Литература

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии: Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб.: «Люксия» Санкт-Петербург 1996. – 253 с.
2. Буренина А.И. Ритмическая пластика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб., 1997. – 128 с.
3. Лисицкая М.С. Пластика. Ритм. – М., 1990. – 23 с.

4. Литвин О.В. Партерная гимнастика или игровой стретчинг как элемент здорового образа жизни наших детей. Воспитание гибкости у детей младшего школьного возраста. Электронный ресурс: <http://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2014/03/28/parternaya-gimnastika-ili-igrovoy-stretching>
5. Лях В.И. Гибкость и методика её развития // Физкультура в школе. №1, 1998.